

Hummus

Zutaten

120 g Kichererbsen Konserve, abgetropft
1 EL Zitronensaft
1-2 TL Tahini aus rohem Sesam oder Naturjoghurt
1-2 Knoblauchzehen nach Bedarf
1-2 TL Olivenöl
Salz, Pfeffer nach Bedarf

Zubereitung

Kichererbsen abtropfen lassen. Bitte etwas Flüssigkeit auffangen. Je nach Konsistenz des Hummus wird diese Flüssigkeit später benötigt.
Knoblauch schälen und pressen oder in kleine Würfel schneiden.
Kichererbsen, Tahini, Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Pfeffer in einen hohen Behälter geben. Ein paar Kichererbsen als Garnitur zurückbehalten.
Alles zusammen mit dem Mixstab cremig pürieren. Die Mischung in eine Servierschüssel geben.
Das Olivenöl darüber gießen. Mit den extra Kichererbsen garnieren.

